

Согласовано

Директор МАОУ СОШ № 28
ио М.Ю. Старикова



Утверждаю директор
ООО «Комбинат общественного питания



О.Ю. Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ Г. ЕКАТЕРИНБУРГ
НА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА
за счет средств субсидии бесплатное одноразовое питание (завтрак)
5-11 КЛАСС

Меню приготавливаемых блюд

День: понедельник

Рацион: ЕКБ Завтрак 5-11кл 28шк

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						162	1 027,10
	**Фрикадельки Домашние	90	12	10			
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		550	26,94	20	90,95	681,9	
Итого за день							(лист 2)

День: вторник

Рацион: ЕКБ Завтрак 5-11кл 28шк

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						166,8	1 319,01
	**Шницель из мяса птицы	100	3,67	7	22,21		
	Соус томатный	20	0,12	1	1,16	11,1	1 126
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		560	13,62	17	90,55	583,7	
Итого за день		560	13,62	17	90,55	583,7	(лист 3)

День: среда

Рацион: ЕКБ Завтрак 5-11кл 28шк

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						375,1	1 099
	Запеканка картофельная с куриным фаршем	250	5,97	15	53,71		
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Печенье детское (конд изд)	40	3	4	20,93	162,8	1 141
		550	14,79	21	117,4	757,7	
Итого за Завтрак		550	14,79	21	117,4	757,7	
Итого за день							(лист 4)

День: четверг

Рацион: ЕКБ Завтрак 5-11кл 28шк

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						474,7	1 020
	**Плов с мясом птицы	250	23,26	28	48,36		
	Кофейный напиток с молоком	200	3,84	4	14,38	152	1 110
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
	Улитка с шоколадом®	70	5,12	5	174,03	306,3	677,23
		580	37,98	39	264,37	1092,9	
Итого за Завтрак		580	37,98	39	264,37	1092,9	
Итого за день							(лист 5)

День: пятница

Рацион: ЕКБ Завтрак 5-11кл 28шк

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						23,2	812
	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48		
	Кнели куриные паровые	100	17,79	18	6,11	214,6	1 087
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	7,97	6	36,02	225,9	822
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
Итого за Завтрак		560	31,93	27	87,18	683,5	
Итого за день		560	31,93	27	87,18	683,5	(лист 6)

Рацион: ЕКБ Завтрак 5-11кл 28шк			Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	**Биточки с адыгейским сыром	100	12,01	10	9,87	161,9	1 027,12
	Пюре картофельное	180	3,97	7	26,61	186	995
	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	2,25	2	10,25	70,2	1 324
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
		540	23,99	21	74,33	578	
Итого за Завтрак		540	23,99	21	74,33	578	
Итого за день							(лист 7)

Рацион: ЕКБ Завтрак 5-11кл 28шк			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	20	0,41	1	2,48	23,2	812
	**Шницель из мяса индейки	100	3,67	7	22,21	166,8	1 019,04
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,06	7	47,22	289	998
	Чай с сахаром*	200			14,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
		560	18,9	17	114,48	698,8	
Итого за Завтрак		560	18,9	17	114,48	698,8	
Итого за день							(лист 8)

Рацион: ЕКБ Завтрак 5-11кл 28шк			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Чикенбол с молочным соусом	100	22,2	12	10,07	235,1	1 633,99
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	7,77	4	46,46	255,3	516
	Чай ягодный	200	0,1		12,97	59,9	971
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Фрукт (яблоко)	100	0,4		9,8	47	976,03
		610	33,68	17	92,35	679,5	
Итого за Завтрак		610	33,68	17	92,35	679,5	
Итого за день							(лист 9)

Рацион: ЕКБ Завтрак 5-11кл 28шк			Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурцы свежие порционно	20	0,16		2,52	11	836
	**Гуляш из курицы	100	18,82	7	6,59	255,4	1 024
	Рис отварной *	180	4,59	7	48,03	273,2	991
	Чай с лимоном*	200	0,06		15,16	59,9	686
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
		560	29,39	16	99,9	759,4	
Итого за Завтрак		560	29,39	16	99,9	759,4	
Итого за день							(лист 10)

Рацион: ЕКБ Завтрак 5-11кл 28шк			Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Повидло	20	0,02		3,28	13,5	1 142
	**Блинчики	50	2,75	3	17,75	107,9	1 330,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	8,63	4	51,62	283,7	516
	Чай с сахаром	200			15,97	63,8	1 188
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	14,55	77,7	1 148
		530	17,16	9	116,22	628,8	
Итого за Завтрак		530	17,16	9	116,22	628,8	
Итого за день		5 600	248,38	204	1147,73	7144,2	
Итого за период		560	24,8	20,4	114,8	714,4	
Среднее значение за период							